

**MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARIDA SOG'LOM  
OVQATLANTIRISHNI TASHKIL ETISHNING MAZMUNI VA  
MOHIYATI**

**Muallif: Hakimova Shohida Jo'rayevna,**  
Xalqaro Nordik universiteti Psixologiya va  
maktabgacha ta'lim kafedrası kat.o'qit.

E-mail: [hakimova\\_shohida@mail.ru](mailto:hakimova_shohida@mail.ru)

**Author:** Shohida Jorayevna Hakimova,  
Senior Lecturer, Department of Psychology  
and Preschool Education, Nordic  
International University.

**ANNOTATSIYA.**

Ushbu maqolada maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sog'lom ovqatlanishni tashkillashtirish bo'yicha ishlab chiqarilgan nizom va me'yory hujjatlarning joriy etilishi, hamda uyda va maktabgacha ta'limda tarbiyalanayotgan bolalarning kundalik ratsiondagi oziq-ovqatlar miqdorlari va ularning yoshga xos xususiyatlari haqida fikr yuritiladi.

Kalit so'zlar: sanitariya-gigiyena, anatomik-fiziologik, morfologik xususiyat, ratsion, kaloriya.

**ABSTRACT.**

This article discusses the implementation of regulations and normative documents on the organization of healthy nutrition in preschool educational institutions, as well as the amount of food in the daily diet of children educated at home and in preschool education and their age-specific characteristics.

Key words: sanitary-hygiene, anatomical-physiological, morphological feature, diet, calorie.

Bugungi kunda davlatimiz tomonidan amalga oshirilayotgan islohotlarda maktabgacha ta'lim sohasini rivojlantirishga ham alohida e'tibor qaratilgan.

Buning natijasida qisqa muddatda maktabgacha yoshdagi bolalalarning asosiy qismi maktabgacha ta'lim tashkilotlariga qamrab olindi. Bugungi kunda maktabgacha ta'lim tashkilotlarida tarbiyalanayotgan bolajonlarni to'g'ri va sog'lom ovqatlantirish masalasi ham muhim hisoblanadi. Bolalar uchun ovqatlanish kattalar uchun ovqatlanish bilan bir xil g'oyalarga asoslanadi. Har bir inson vitaminlar, minerallar, uglevodlar, oqsillar va yog'lar kabi bir xil turdagi narsalarga muhtoj. Bular ozuqa moddalari deb ataladi. Bolalar turli yoshdagi o'ziga xos oziq moddalarga har xil miqdorda kerak.

Bolaning o'sishi va rivojlanishi uchun eng yaxshi ovqatlanish tartibi bolaning yoshi, faollik darajasi va boshqa xususiyatlarini hisobga olish zarur.

Oziq moddalarga boy oziq-ovqatlarga e'tibor qaratish bolalarga umumiy kalloriyalarni cheklab, kerakli ozuqalarni olishga yordam beradi.

Bolalarning bog'cha yoshidan to'g'ri ovqatlanishga odatlanishi kelakakda yuz berishi mumkin bo'lgan noto'g'ri ovqatlanish oqibatida yuzaga keladigan kasalliklar oldini olish imkonini beradi. Tarbiyalanuvchilar ratsioni foydali, mutanosib bo'lishi hamda unda umumiy maktabgacha ta'lim tashkilotlari tarbiyalanuvchilarining yoshlari inobatga olingan holda tuzilishi lozim. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sog'lom ovqatlanishni yo'lga qo'yish uchun xavfsiz, to'yimli va sog'lom oziq-ovqat mahsulotlarining doimiy ta'minotini ko'zda tutuvchi standartlarga uzluksiz ravishda amal qilish kerak. Bu boradagi ishlarni takomillashtirish, xususan, maktabgacha ta'lim tashkilotlari oshxonalarida sanitariya qoidalari, normalari va gigiyena normativlariga rioya qilish, sanitariya-gigiyena va epidemiyaga qarshi tadbirlar samaradorligini oshirish, ovqat tayyorlash uchun mas'ul xodimlar (hamshiralar, oshpazlar va ombor mudirlari)ning bilimlarini mustahkamlash tizim mas'ullarining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

Davlat maktabgacha ta'lim tashkilotlarida tarbiyalanuvchilarni sog'lom ovqatlantirishni tashkil etish ishlarini yanada takomillashtirish, belgilangan sanitariya qoidalari, normalari va gigiyena normativlariga muvofiq holda ovqatlantirishni tashkil etish orqali bolalarning sog'lom va barkamol o'sishini ta'minlash, sog'lom ovqatlantirishning zamonaviy usullarini joriy etgan holda ta'lim-tarbiya sifatini samaradorligini oshirish uchun keng imkoniyatlar yaratishdir.

Bir qancha qonun va qorolar asosida, jumladan: O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 25-iyuldagi 626-son "[Davlat maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sog'lom ovqatlantirish tizimini yanada takomillashtirish to'g'risida](#)"gi qarorlariga muvofiq maktabgacha ta'lim tashkilotlarida tarbiyalanayotgan bolalarning xavfsiz va sog'lom ovqatlanishini tashkil etish, yuqumli va yuqumli bo'lmagan kasalliklar profilaktikasi hamda ovqatdan zaharlanishlarning oldini olish choralari bo'yicha "Sanitariya qoidalari va normalari" (SanQvaN) ishlab chiqildi.

Davlat MTTlarida sog'lom ovqatlantirishning mohiyati, maktabgacha ta'lim vazirligi tomonidan tasdiqlangan va Respublika sanitariya-epidemiologiya osoyishtaligi hamda jamoat sog'lig'i xizmati bilan kelishilgan holda maktabgacha ta'lim tashkilotlaridagi bolalarning anatomik, fiziologik va yosh xususiyatlarini inobatga olgan tarzda namunaviy mavsumiy ya'niy kuzgi, qishki, bahorgi va yozgi taomnomalar asosida taomlar tayyorlashdir.

Maktabgacha ta'lim tashkilotida sog'lom taomnoma shakllantirilishida kunlik ratsionda bolalarning asosiy oziq-ovqat moddalarga bo'lgan ehtiyoji va yoshiga mos energiya quvvati bilan to'liq ta'minlanishi, ularning tarbiyalanish sharoiti va sog'lig'i, shuningdek, ovqatlanishning iqlimdan kelib chiqib va milliy xususiyatlari inobatga olinadi.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlari ovqatlantirishni tashkillashtirishda 1-o'rinda bolalarning anatomik va fiziologik xususiyatlari inobatga olinadi. Bolalarning o'sishi va rivojlanishining 60% gacha asosan manashu bog'cha davriga to'g'ri keladi. Shuning uchun ham bolalarning yoshgaiga xos va kunlik sarflanadigan energiya miqdoriga mos ravishda ovqatlanishi muhim hisoblanadi.

O'sish va rivojlanish barcha tirik organizmlar kabi odam organizmiga ham xos xususiyatdir. Organizmning har tomonlama o'sishi va rivojlanishi uning paydo bo'lgan vaqtdan boshlanadi. Bu ikki jarayon murakkab hisoblanib, bir butun va bir-biriga bog'langandir.

O'sish — o'z tuzilishini saqlagan holda miqdor jihatdan ko'payishdir. Unda tana vazni, undagi hujayra va to'qimalarning ko'payishi hisobiga o'lchamining kattalashuvi tushiniladi. Hujayralarining ko'payishi natijasida tirik organizm o'lchamlarining ortishi, ya'ni bo'yning ch'zilishi, og'rlilikning ortishi yuz beradi. Bularning barchasi albatta sog'lom va muvozzantli ovqatlanishga bo'g'liq jarayonalrdir.

Bolaning ovqat hazm qilish organlari o'rtasidagi eng muhim morfologik va funktsional farqlar faqat tug'ruqdan keyingi rivojlanishning birinchi yillarida kuzatiladi. So'lak bezlarining funktsional faolligi, sut tishlarining bo'lishi, 2-2,5 yoshda bolaning allaqachon 20 tishi bo'ladi endi bolalar chaynashni talab qiladigan nisbatan qattiqroq ovqat yeishi mumkin. 5-6 yoshdan boshlab, sut tishlari asta-sekin doimiy tishlarga almashadi. Qizilo'ngach, oshqozon, ingichka va ichaklar, jigar va oshqozon osti bezi yoshiga qarab sekin kattalasha boradi. Ularning hajmi, shakli va funktsional faolligi 'zgaradi. Yangi tug'ilgan chaqaloqning oshqozon shakli yumaloq b'lib, 1,5 yoshdan keyin oshqozon nok shaklida b'ladi va 6-7 yoshdan boshlab uning shakli kattalarnikidan farq qilmaydi. Ovqat hazm qilish tizimi tanamizda k'plab vazifalarni bajaradi. Va ularning eng muhimi, tashqi manbalaridan ya`ni oziq-ovqatdan, energiya va hujayralar uchun qurilish materiallari hosil qilishdir. Hazm qilish jarayoni og'iz, qizilo'ngach,

oshqozon va ichak, jigar va oshqozon osti bezi kabi organlardan tashkil topgan. Va ularning harbirining o'ziga xos funksiyasi mavjud.

1 yoshdan 3 yoshgacha bo'lgan bola intensiv ravishda o'sib borishi sababli organizmning oqsillar, yog'llar va uglevodlar, mineral tuzlar, makro va mikro elementlarga bo'lgan ehtiyoji ortadi. Bolaga qo'shimcha ovqatlar kiritilishi bilan bolaning ferment tizimlarining mexanizmlari faollashadi. Endi bolaning ratsioniga 75% gacha hayvon oqsillari kiritilishi kerak. Sabzavot va mevalar esa tanani mineral moddalar bilan ta'minlash va ichak traktini yaxshi harakatlanishi uchun zarurdir. Ovqatlanish kuniga 4 marta tashkillashtirishi lozim.

3 yoshdan oshgan bolalar ratsionida nonushta va kechki ovqat kunlik iste'mol miqdorining 25%, tushlik-35-40%, qo'shimcha- 10-15% tashkil etishi lozim. 1 yoshdan 3 yoshgacha bo'lgan bolalar uchun sutkalik sut miqdori (bo'tqa tarkibidagi sutni inobatga olgan holda) 700 ml. 2- yoshdan esa 600 ml bo'lishi kerak. 1 yoshdan keyin bolalar o'simlik yog'lari (kungaboqar, zaytun, soya yog'i) miqdorini kunlik ovqatlanish tarkibidagi umumiy yog'ning 10-15 % miqdorigacha ko'paytirish kerak. 3 yoshdan 6 yoshgacha bo'lgan bolaning ovqatlanish xususiyati: 3-6 yoshdagi bolalar uchun eng keng turdagi oziq-ovqat mahsulotlari va turli pazandachilik ishlovi usullaridan foydalanib taomlar tayyorlash mumkin. Ovqatlar xilma-xil lekin miqdori ahamiyatli bo'lishi kerak: Non-150-200g, 3-6 yoshdagi bolalar uchun eng keng turdagi oziq-ovqat mahsulotlari va turli pazandachilik ishlovi usullaridan foydalanib taomlar tayyorlash mumkin. 3 yoshdan 6 yoshgacha bo'lgan bolalar kunlik ovqatining umumiy miqdori 1400-1500 grni tashkil etishi lozim. 6 yoshda esa 1600-1700 g tashkil etilishi kerak. To'g'ri ovqatlanish bola salomatligi uchun zarur shuning uchun bola ishtaha va xoxish bilan ovqatlanishi kerak. Buning uchun nafaqat taom ta'mi, balki tashqi ko'rinishi ahamiyatga ega. 4-5 yoshdagi bolalar uchun ovqatlanish vaqti fiziologik jihatdan quyidagicha tashkil etilgani ma'qul: nonushta: 8-9 da, tushlik: 12-13 da, ikkinchinci tushlik: 16-16:30 da, kechki ovqat: 19-20 da

Ratsionning o'ziga xos xususiyati shundaki, yorma, makaron, va non mahsulotlari hisobidan uglevodlarning ko'payishi, shuningdek, o'simlik oqsillari va yog'lar iste'molining oshishi ko'p bo'ladi. Bolalardagi sutkalik suv balansiga ham alohida ahamiyat qaratish lozim, sababi tanadagi suv yetishmovchiligi ovqat hazm bo'lishiga salbiy ta'sir etadi. 3-6 yoshdagi bolalarga 1 kg vazniga taxminan 80 ml suv kerak bo'ladi.

1 yoshdan 3 yoshgacha bo'lgan bolalarga berish taqiqlanadigan mahsulotlar quyidagilar, dudlangan go'sht, baliq, konservalar, taomga ta'm beruvchi moddalar, achchiq souslar, xren, xantal, qalampir, no'xat va loviya.

Xulosa o'rnida: Ovqatlar kun davomida takrorlanmasligiga ahamiyat berish orqali bolalarni muvozanatli ovqatlantirish mumkin. Berilgan taxminiy meyorlardan foydalangan holda sut, non, shakar, saryog', go'sht kabi oziq-ovqat mahsulotlari har kuniga menyuga kiritilishi kerak. Ovqatlarning turli kombinatsiyasiga e'tibor berish kerak. Agar bola tushlikda sho'rva ichgan bo'lsa, unda ikkinchi uchun garnir sabzavotli bo'lishi kerak. Bir kunda bir xil unli yoki yormali taomlar berish mumkin emas. 1-yoshdan 6 yoshgacha bo'lgan bolalar uchun kaloriya normalari bilish muhim. Masalan, 1 yoshdan 1,5 yoshgacha-1330 kkal, 1,5 dan 3 yoshgacha-1480 kkal, 3 yoshdan 4 yoshgacha-1800 kkal, 5 yoshdan 6 yoshgacha -1990 kkalni tashkil etishi kerak. Kundalik ratsiondagi: Oqsil va yog' miqdori-63-65 g, uglevodlar-230-320 gni tashkil etishi, bu esa quyidagi nisbatni 1:1:3(4) tashkil etishi lozim.

#### **ADABIYOTLAR RO'YXATI:**

1. Sh.Ro'ziyeva "BOLALAR VA PARHEZ TAOMLARINI TAYYORLASH TEXNOLOGIYASI" Toshkent-2021.
2. D.A. Mamatkulov "BOLALAR ANATOMIYASI YA FIZIOLOGIYASI ASOSLARI" – 2000 yil 11-bet, 18-19; 93-95-betlar

3. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019 yil 25 iyuldagi “Davlat maktabgacha ta’lim muassasalarida sog‘lom ovqatlantirish tizimini yanada takomillashtirish” 626-sonli qarori.

4. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2021 yil 30 iyundagi 407-son qarori davlat maktabgacha ta’lim tashkilotlarida sog‘lom ovqatlantirish tizimini takomillashtirishning qo‘shimcha chora-tadbirlari. SanQvaN № 0016-21.